

Mit Bewegung bis ins hohe Alter

Neues Projekt „Schritt für Schritt“ für Seniorenheime entwickelt

Schwerte. Das Projekt „Schritt für Schritt – gemeinsam bewegt im Alter“ ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept mit den Schwerpunkten Koordination, Kräftigung, Mobilität und Beweglichkeit sowie Kognition und Wahrnehmung in Seniorenheimen. Es dauert acht Wochen, währenddessen es von externen Trainern begleitet wird. Parallel dazu finden Hospitationen und Multiplikatorenschulungen für die Beschäftigten (Betreuerkräfte, Therapie, sozialer Dienst) und Ehrenamtliche statt.

Ziel ist es, im Anschluss des Projektes ein Bewegungsprogramm in die Angebotsstruktur des Pflegeheims aufzunehmen und durch die neu ausgebildeten Multiplikatoren weiterzuführen.

Angehörige sind eingeladen, an einem Kurzworkshop teilzunehmen, um leichte aktivierende Übungen zu erlernen, die sie im Alltag mit den Bewohnern gemeinsam durchführen können. Zu den Zielen des Projekts geht die Aktivierung der Bewohner mit dem Ziel der Verbesserung von Lebensqualität und Alltagskompetenzen, Partizi-

pation von Personal, Ehrenamtlichen und Angehörigen und Integration eines Bewegungsprogrammes in die Angebotsstruktur der Pflegeeinrichtung.

Ablauf und Inhalte des Projekts sind: Vorgespräch mit der Einrichtungsleitung, zweiteiliger Kick-off Workshop in der Pflegeeinrichtung mit allen Akteuren. Der Teil 1 gliedert besteht aus einem Workshop in der Projektgruppe (Einrichtungsleitung, Leitung sozialer Dienste, ausgewählte Betreuerkräfte) der jeweiligen Einrichtung.

Der Teil 2 beinhaltet anschließend: Projektvorstellung für Bewohnende, Personal, Angehörige und Ehrenamtliche, mit Begleitung der im Projekt eingesetzten Trainer, Durchführung eines achtwöchigen Bewegungsprogrammes mit den Bewohnern, Hospitation und Multiplikatorenschulung, (Präsenz- und Begleittag) für das Personal und Ehrenamtliche, Kurzworkshop für Angehörige, Abschlussworkshop in der Projektgruppe zur Vorstellung der Ergebnisse, gemeinsamen Reflexion und Sicherung der Nachhaltigkeit



Das Bewegungskonzept soll die Lebensqualität von Altenheim-Bewohnern verbessern.

FOTO WILLE